

お酒の飲みすぎに注意！

厚生連ニュース
8月号

長期の大量飲酒は悪影響をもたらします

認知症、うつ病

脳卒中

食道がん

膵がん

脂肪肝、肝硬変
肝がん



高血圧、糖尿病
高脂血症、痛風

心筋梗塞

胃がん、大腸がん

骨粗鬆症

高血圧や男性の食道がん、女性の脳卒中などはたとえ少量であったとしてもリスクを高めます

お酒と上手に付き合いましょう

適量を守りましょう（あらかじめ量を決めましょう）

ビール 500ml 	日本酒 180ml (1合) 	ワイン 200ml 	焼酎(25%) 100ml (約0.6合) 	ウイスキー 60ml 
--	---	--	--	---

おつまみを食べながら飲みましょう

空腹の状態でお酒を飲むと酔いが早く回りやすく、胃の粘膜を荒らすなど過度の負担がかかります。



お浸しやサラダなどの
野菜



豆腐や枝豆などの豆類



刺身・海藻類



脂質や塩分の多い物

休肝日を設けましょう

適量であったとしても、**週2日以上**は肝臓を休める日をつくりましょう。



JA熊本厚生連健康管理センター

施設所長
栗津 雄一郎

TEL 096 (328) 1256 FAX 096 (328) 1229